

本誌をご家庭にお持ち帰りください

Kenpo News

けんぽニュース

No. 249
平成29年
1月号

倉庫業けんぽ WEB もご覧ください
<http://www.sokokenpo.or.jp>

02 **新年のご挨拶**

03 **組合運営をご担当いただく
第19期理事・議員の方々です**



- 06 **健康保険組合全国大会開催報告**
- 08 **健康づくり施設のご案内**
- 10 **目指せ！健康長寿 腸内環境**
- 14 **保健師えり子のフリートーク**
- 15 **ヘルシー・ウォーキング**

倉庫業健康保険組合

新年のご挨拶



倉庫業健康保険組合
理事長 小泉 駿一

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

被保険者並びにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また平素より、当健康保険組合の事業運営に、多大なるご理解・ご協力を賜り、厚く御礼を申しあげます。

このたび、当組合役員の任期満了に伴う改選において、皆様のご推挙をいただき、引き続き理事長職を務めることとなりました。

超高齢化社会が確実に進みつつある中、健康保険組合を取り巻く情勢はさらに厳しくなりました。医療保険制度を持続

性のあるものにするため、消費税増税により得られる財源を、高齢者医療制度の公費負担拡充に充てることを強く要望し活動を行ってまいりましたが、残念ながら、消費税増税は2年半先送りとなりました。また、29年度からは後期高齢者支援金の全面総報酬割が導入されます。高齢者医療制度への更なる負担増も見込まれ、組合財政は厳しさを増すばかりです。

当組合では、引き続き財政の健全化を図るとともに、加入者皆様の健康をサポートするため、データヘルズ計画を積極的に推進し、効果的・効率的な事業運営に取り組んでまいります。

皆様におかれましては、医療機関の適正な受診とジェネリック医薬品を使用することで、医療費の節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。また、当組合が実施する各種事業を積極的にご活用いただき、健康づくりにお役立てください。

新しい年が皆様にとって幸多き一年となりますよう祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

組合運営をご担当いただく 第19期理事・議員の方々です

去る11月25日、第18期理事・議員の任期が満了、11月28日、新議員32名の方々が選ばれました。さらに、11月29日の第290回理事会・第133回組合会において、理事長・常務理事・理事・監事が選出され、これからの3年間、当組合の運営にご尽力いただくことになりました。

健康保険組合を取り巻く情勢は、大変厳しい状況にあります。事業主・加入者の皆さまにもなお一層のご協力とご支援をお願いいたします。



選 定

(五十音順)



理事長
小泉 駿一
第一倉庫



常務理事
野崎 章
健康保険組合



理事
五十嵐 康之
五十嵐冷蔵



理事
池田 栄一
東京倉庫運輸



理事
坂本 啓則
東洋埠頭



理事
山崎 元裕
ヤマタネ



理事
山田 勝巳
千住倉庫



監事
竹口 誠三
東京倉庫協会



議員
岩橋 秀一
平田倉庫



議員
大原 亘
帝国倉庫



議員
佐志田 雄太
佐志田倉庫



議員
田中 博
厚生年金基金



議員
平岡 祐介
大東倉庫



議員
三田 友一
国立倉庫



議員
三好 將義
矢倉倉庫



議員
八木 健
日水物流

互 選

(五十音順)



理事
大竹 広明
三信倉庫



理事
岸上 忠彰
若洲



理事
鈴木 又右衛門
大成倉庫



理事
高橋 久夫
東京団地倉庫



理事
戸所 邦弘
富士倉庫運輸



理事
西澤 茂雄
山手冷蔵



理事
森田 光一
旭倉庫



監事
村田 三枝子
日本流通倉庫



議員
秋田 幸生
王子倉庫



議員
今村 宏
東京水産ターミナル



議員
清水 聡
東洋埠頭



議員
醍醐 正明
醍醐倉庫



議員
中村 明
丸八倉庫



議員
畑 敬子
寺田倉庫



議員
浜口 健
東神倉庫



議員
矢部 達也
昭和倉庫

平成29年1月から

健保組合でも

マイナンバーの利用が始まります

資格取得届・被扶養者(異動)届等の提出書類に
マイナンバーの記載が必要になります

マイナンバー制度導入に伴い、健康保険に関する各種申請書・届出書等の様式や申請事項等にマイナンバーを追加するなどの健康保険法施行規則の改正が行われました。これにより、平成29年1月以降、「被保険者資格取得届」および「被扶養者(異動)届」については、マイナンバーの記載が必須となります。また、その他一部の適用関係届および給付関係の各種申請につきましては、被保険者証の記号・番号に代えてマイナンバーによる申請も可能となりました。

● 健保組合に提出する届出のうち、

マイナンバーの記載が必須となる届出

- ・ 被保険者資格取得届
- ・ 被扶養者(異動)届

※ 現行様式の備考欄にマイナンバーを記載してご申請ください。

〔被保険者証の記号・番号を記載された場合〕

従来通りの事務手続きとなります

※ マイナンバーの記載は必要ありません。

〔備考欄にマイナンバーを記載された場合〕

申請書とともに確認書類の添付が必要となります。

● 給付関係の申請書をマイナンバー制度に

対応した新様式へ変更しました

給付関係の各申請書につきましては、備考欄にマイナンバーを記載する様式に変更いたしました。なお、新様式につきましては当組合ホームページからダウンロードいただけます。

また、マイナンバーを記載して申請する際は、以下の内容をご留意いただきますようお願いいたします。

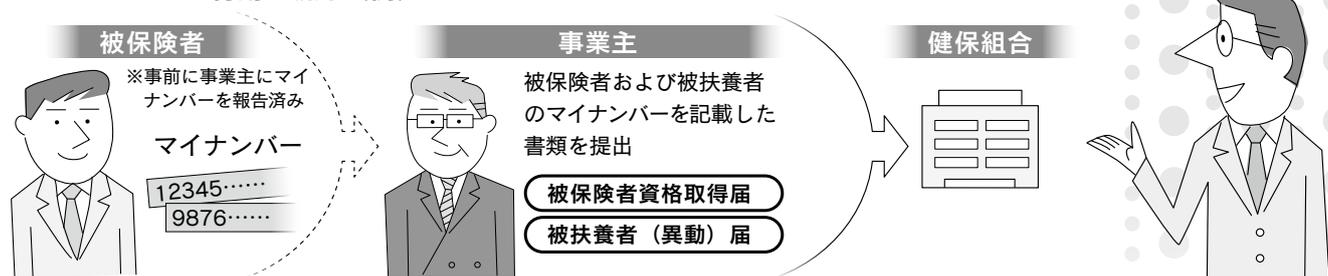
- ① 本人が直接、当組合に申請書を提出する場合
- ・ 個人カードまたは個人番号記載住民票の写し等の個人番号が確認できる書類
- ・ 運転免許証またはパスポートの写し等の身元が確認できる書類
- ② 事業主経由で当組合に申請書を提出する場合
- ・ 委任状等の代理権が確認できる書類
- ・ 事業主の運転免許証またはパスポートの写し等の代理人の身元が確認できる書類

マイナンバー制度とは？

国民一人ひとりに割り振られた番号で、複数の機関にある個人の情報を同一人の情報として結び付けられるようにする制度です。

- 対象…社会保障、税、災害対策の3分野のみ
- 個人番号(マイナンバー、12桁)…市区町村長が通知カードにより本人に通知
- * 法人番号(13桁)…国税庁長官が指定し通知
- 個人番号カード…申請すると市区町村長から交付される(顔写真付き)

マイナンバー利用の流れ(例)



当組合では、マイナンバーを含む皆さまの大切な個人情報の取扱いに万全を期して取り扱ってまいります

●マイナンバーを取り扱うための安全管理措置の実施

当組合では、マイナンバーの漏えい防止等、適切かつ必要な安全管理措置を講じるため、「個人情報保護に関する基本方針（プライバシーポリシー）」および「個人情報保護管理規程」等、特定個人情報（マイナンバーを含む個人情報）の取扱いについて定めています。

また、情報システム（当組合で使用するすべてのサーバー・パソコン等）のセキュリティ対策、事務所の執務室の入退室管理等における安全管理措置を講じ、事業主ならびに被保険者・被扶養者の皆さまの個人情報および特定個人情報の安全管理と適正な取扱いに努めることとしています。

●特定個人情報保護評価（PIA）の実施

特定個人情報保護評価とは、番号法（「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」）によって導入されるマイナンバー番号制度における保護措置の一つであり、マイナンバーを含む特定個人情報ファイルの適正な取扱いを確保することにより特定個人情報の漏えいその他の事態の発生を未然に防ぎ、個人のプライバシー等の権利利益を保護することを目的としています。

医療保険者等の特定個人情報ファイルを保有しようとする者は、特定個人情報の漏えいその他の事態発生の危険性および影響に関する評価を自ら実施し、これらの事態が発生するリスクを軽減するための措置を講じることが義務付けられています。

また、医療保険者等は、保有する特定個人情報ファイル数により、「特定個人情報保護評価指針」による「しきい値判断」の結果に基づき、「基礎項目評価」「重点項目評価」「全項目評価」のいずれかを実施し、個人情報保護委員会が定める様式により評価書を作成し同委員会に提出することとなっています。

なお、当組合は「基礎項目評価」に該当しており、「特定個人情報保護評価書」につきましては、個人情報保護委員会へ提出し同委員会ホームページに公表しております。

※特定個人情報に関する管理・運用を適正に実施するための安全管理措置「プライバシーポリシー」「特定個人情報保護評価書」につきましては、組合ホームページに掲載しておりますのでご一読いただきますようお願いいたします。

情報連携が進み、より便利に

今後は顔写真付きの「個人番号カード」に保険証の機能（受診時のオンライン資格確認）の付加、各種社会保険料の支払い状況や行政がもっている個人の情報を確認できる「マイナポータル（情報提供等記録開示システム）」の運用開始などが予定されています。

今後の予定

平成29年7月以降

平成30年以降

個人番号
カード

医療保険の
オンライン
資格確認
システム整備



保険証
としての利用
(平成30年4月目途)

マイナ
ポータル

マイナポータルの
構築

マイナポータル
の運用開始

- 医療費通知を活用した医療費控除申告手続きの簡素化
- 税・社会保険料のクレジットカード納付 など

*平成30年を目途に特定健診データを個人が電子的に把握・利用可能に



改革の早期実現！ 次世代へ安心・ 納得の確保を！

去る11月29日、平成28年度健康保険組合全国大会が開催されました。

当日は、会場となった東京国際フォーラムに全国約1400の健保組合からおよそ4000人が参加。高齢者医療費の負担構造の改革、実効ある医療費適正化対策の実施を強く訴えました。

大会冒頭の基調演説で、健康保険組合連合会（健保連）の大塚陸毅会長は「過重な納付金負担により健保組合の平均保険料率は初めて9%を超え、10%以上の健保組合は291組合もあり、財政の厳しさには変わりはない。介護納付金の総報酬割は、制度創設時の理念に反し、国庫負担の肩代わりであり断固として反対する。過重な拠出金負担軽減をはじめとする改革の早期実現を求める」と表明。皆保険制度を次世代に引き継ぐため、また現役世代が納得できる制度の実現を期し、以下の4つの事項を組織の総意として決議しました。



平成28年度 健康保険組合全国大会
改革の早期実現！ 次世代へ安心・納得の確保を！

高齢者医療費の負担構造改革の早期実現
皆保険の堅持に向けた維持・発展
介護納付金の総報酬割の維持・発展
実効ある医療費適正化対策の確実な実施
現役世代が納得できる
介護保険制度の実現

スローガン

◆ 高齢者医療費の 負担構造改革の早期実現

高齢者にも応分の負担を求め公平な制度へ見直すとともに、高齢者医療への公費拡充を図るなど、現役世代に過重な負担となっている現行の負担構造の改革を早期に実行すべきである。

◆ 皆保険の堅持に向けた 健保組合の維持・発展

健保組合を将来にわたって維持し発展させるために、過重な拠出金負担の解消とともに、短時間労働者の適用拡大にともなう負担増等に対する財政支援の拡充を実施すべきである。

◆ 実効ある医療費適正化対策の 確実な実施

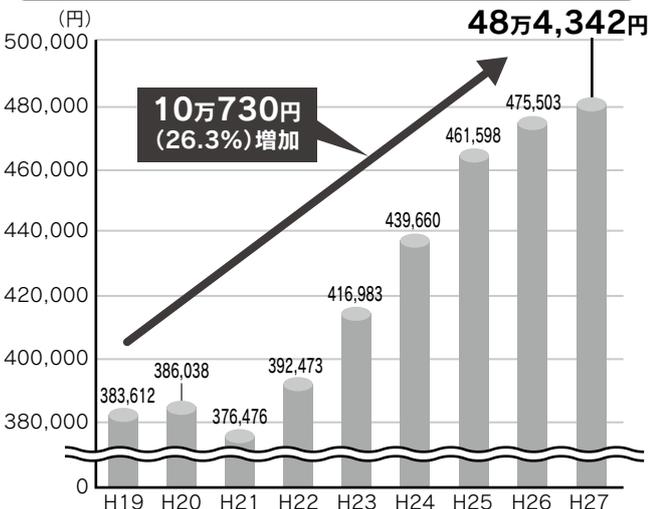
「経済・財政再生計画」に基づく改革工程表で提示された検討項目にとどまらず、さらなる適正化施策を早急に検討し、確実に実施すべきである。

◆ 現役世代が納得できる 介護保険制度の実現

介護納付金の総報酬割導入については、制度創設時の理念に反するとともに、国庫補助の肩代わりとして現役世代の保険料負担をさらに高めるものであり、断固として反対する。

約10万円も保険料が増える異常事態。
手取りが減り、現役世代の負担はもはや限界！

1人当たりの年間保険料の推移



(注)平成19～26年度までは決算、27年度は決算見込みの数値である。

寒い冬には欠かせない暖房ですが、空気の乾燥や結露の発生に悩まされることもしばしば。節電もしながら賢く暖房を使い、冷え込む冬を健康で快適に過ごしましょう。



暖房の賢い使い方

主な暖房機器の特徴

エアコン

リビングなどの広い空間に向いています。電気ストーブに比べると少ない電気で使用できますが、空気が乾燥しやすくなります。

石油・ガスファンヒーター

灯油やガスなどを燃やして暖めるので電気をほとんど使用しませんが、室内の酸素を使うので定期的な換気が必要です。湿度が高くなりやすいので、結露やカビに注意です。

床暖房

床から直接伝わる熱と、部屋全体に広がる熱でゆるやかに暖めます。エアコンとの併用で効率よく部屋を暖めることができます。

電気ストーブ

部屋全体ではなく寒いときに体を直接暖めるのに向いています。多くの電気を使用するので、キッチンの足元や着替えの間など短時間にすぐ暖めたいときの使用に適しています。

快適な温度と湿度

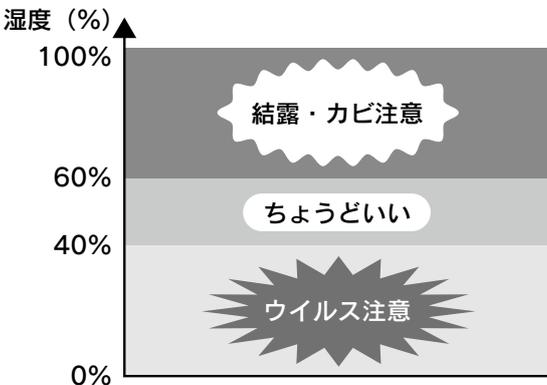
- 温度は20～22℃
(環境省の推奨設定温度は20℃)
- 湿度は40～60%
- 1時間おきに5分程度の換気を

冬の病気対策

空気が乾燥するとウイルスが活発になるだけでなく、鼻やのどの粘膜が渇いて体にウイルスが侵入しやすくなります。乾燥を防ぐには、加湿器の設置はもちろん洗濯物の部屋干しも効果的です。しかし、湿度が高すぎると結露やカビの原因となるので、左記を目安に室内の温度・湿度の調整を心がけましょう。

お風呂でのヒートショックに要注意

冬は室内の温度差が大きく、急激な血圧変動によって心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなります。脱衣所に暖房を置いたり、シャワーでお風呂のお湯を溜めたりして温度差を小さくすることで対策ができます。



ちょっとひと工夫

昼間に太陽の熱を部屋に取り込む！

昼間はカーテンやブラインドを開け、太陽の熱を取り込んで部屋を暖かくしておきましょう。そうすることで、夜間はより少ない暖房使用量で暖かく過ごすことができます。

カーテンで保温効果を高める！

部屋の熱を逃さないようにカーテンを利用しましょう。窓ガラスの部分だけではなく、床いっぱ

いまで垂らしたり、厚手のものにしたりと効果的です。

家族団らんで暖房節約！

リビングや各部屋にエアコンがあったとしても、リビングに集まって家族団らんの時間をつくりましょう。1つの部屋に集まることで、使う暖房機器の台数が減り、節電につながります。



東京ディズニーリゾート・ コーポレートプログラム 「サンクス・フェスティバル パスポート」のご案内

東京ディズニーリゾートでは、東京ディズニーランド・東京ディズニーシーを特別料金でご利用いただける東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム「サンクス・フェスティバル」パスポートを販売いたします。

今期間は、年度初めのお知らせより実施期間を拡大し、さらに土日祝日にもご利用可能となっております。この機会にぜひご利用ください。



▼期 間 平成29年1月4日(水)～3月17日(金)

※土日祝日を含む全日

※本パスポートには入園保証がありませんので、入園制限中のパークではご利用いただけません。

▼対象者 被保険者とそのご家族

▼パスポート購入方法

「パスポート購入申込書」を切り取りまたはコピーして、必要事項を記入のうえ、チケット販売窓口（購入申込書の右側参照）にご提出ください。

※ご購入の際、勤務先を確認できる証明書の提示が求められる場合がありますので、健康保険証を必ずご持参ください。

▼パスポート料金

年 齢	通常料金	サンクス・フェスティバル特別料金	コーポレートプログラム利用券併用時の料金
大人(18歳以上)	7,400円	6,500円	5,500円
中人(中学・高校生)	6,400円	5,600円	4,600円
小人(4歳～小学生)	4,800円	4,200円	3,700円

▼コーポレートプログラム利用券（組合補助）をあわせてご利用ください

「サンクス・フェスティバル」パスポート購入時に、コーポレートプログラム利用券（組合補助：大人1,000円・小人500円）を併用いただくと、さらにお安くご利用できます。ご希望の方は、「健康づくり保養施設利用申込書」をお勤め先の事業所を通じて（任意継続の方は直接）当組合までご提出ください。

※「健康づくり保養施設申込書」は当組合ホームページ【<http://www.sokokenpo.or.jp>】からダウンロードできます。

▼お問い合わせ

組合保健事業課 (03-3642-8436)



✂️ こちらからお切り離してください

東京ディズニーランド® / 東京ディズニーシー® 東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム「サンクス・フェスティバル」パスポート 購入申込書

ご利用期間 **2017年 1/4(水)～3/17(金)** ※入園制限中のパークではご利用いただけません。

必要事項をご記入の上、本申込書をご提出いただくと、**1枚につき5名様まで特別料金**でお買い求めいただけます。

コーポレートプログラム団体番号	1 5 2 2	[コーポレートプログラム利用券]左下の発行団体欄に記載の4桁の数字をご記入ください。		
	団体名	倉庫業健康保険組合 [コーポレートプログラム利用券]左下の発行団体名をご記入ください。		
特別料金	大人 18歳以上	中人 (中学・高校生)12～17歳	小人 (幼児・小学生)4～11歳	
購入枚数 (合計5枚まで)	¥6,500	¥5,600	¥4,200	
	枚	枚	枚	

【注意事項】
●本申込書に対象者以外の方へ譲渡(転売、ネットオークション等を含む)することを禁止します。●本申込書はコーポレートプログラムご利用団体の従業員・職員とそのご家族が対象者となります。(バスポートご購入の際に、勤務先が確認できる物のご提示をお願いします) ●上記必要事項が未記入の場合は特別料金が適用されません。●本申込書はお一人様1回のご購入につき1枚ご利用いただけます。●コーポレートプログラム利用券をお持ちの方は、本パスポートご購入時に併用可能です。●旅行会社等で他チケットの観光券、入場予約券、直接入園予約券をお買い求めになり、本パスポートへ変更される場合、ご来園当日に入園されるパークの当日券販売窓口にて、本購入申込書をご提出ください。変更手数料(200円/1枚)を差し引いた差額を精算いたします。●他チケットから、本パスポートへ変更される場合は、チケット販売窓口の本申込書をご提出ください。変更手数料(200円/1枚)を差し引いた差額を精算いたします。●本パスポートをご購入後、実施期間外にご利用になる場合は、利用当日の通常料金との差額及び変更手数料(200円/1枚)を別途申し受けます。

チケット販売窓口

【当日券】

東京ディズニーランド、東京ディズニーシーの当日券販売窓口
※ディズニーアンバサダー・ホテル、東京ディズニーシー・ホテルミラコスタ、東京ディズニーランド・ホテル、東京ディズニーセレブレーションホテル、東京ディズニーリゾート・オフィシャルホテルでも、ご宿泊者に限りご購入いただけます。

【前売券】2016年12/4(日)より販売開始

東京ディズニーリゾート・チケットセンター(イクスピアリ1F)
東京ディズニーランド・ゲストリレーション・ウィンドウ(園外)
東京ディズニーシー・団体チケットブース(園外)
ディズニーストア(コーポレートプログラム利用券取扱店舗)

※ディズニーストア取扱店舗 2016年10月1日現在

- 渋谷公園通り店 ●池袋サンシャインシティアルパ店 ●お台場アクアシティ店
- 町田109店 ●八王子東急スクエア店 ●昭島モリタウインド ●横浜ごとう店
- ららぽーと横浜店 ●藤沢さいか屋店 ●船橋ららぽーとTOKYO-BAY店
- 大宮アルシェ店 ●羽生イオンモール店 ●川口アリオ店 ●越谷イオンレイクタウン店

✂️ こちらからお切り離してください

法人会員制クラブ ラフォーレ倶楽部からのご案内

冬の美しい風景に心奪われて

キリッと張り詰めた空気の下、日本の冬景色が魅せてくれる絶景。
美しく壮麗な自然に抱かれて、静寂が流れる冬の旅路を。



- 1 【とちおとめ食べ放題】 期間：12月中旬～
会場：那須高原農園 いちごの森(ラフォーレ那須より車で約20分)
寒い時期ほど甘くて美味しいハウス栽培の苺。絶品の苺を摘み取って苺の味覚を堪能してみれば、
- 2 【みやぎ蔵王の樹氷めぐり】 期間：1月下旬～2月中旬
会場：すみかわスノーパーク(ラフォーレ蔵王リゾート&スパより車で約40分)
真っ白な雪原にそそり立つ樹氷。雪上車「ワイルドモンスター号」に乗って自らの世界を探検!
- 3 【アイススケート】 期間：10月下旬～3月下旬まで
会場：富士急ハイランド(ラフォーレ山中湖より車で約40分)
富士急ハイランド内に期間限定でオープンするアイススケート場。お子様から大人まで楽しめます。
- 4 【河津桜まつり】 期間：2月上旬～3月上旬
会場：河津駅周辺(伊東温泉 湯の庭より車で約60分・ラフォーレ修善寺より車で約70分)
2月上旬、河津の町にひと足早い春の訪れを告げる河津桜の花。菜の花との競演は絶景です。

★料金・営業時間等の詳細はホテルまでお問い合わせください。

室数
限定

お得な2食付プランが
今年も登場!

TOKUTABI PLAN

得旅プラン

12/1(木)～2017/3/31(金)泊

※12/30～1/3泊除く、このほかにもホテルにより異なる場合があります。

内容 1泊2食

料金

料金	蔵王	那須・修善寺・山中湖・白馬八方・琵琶湖	伊東
大人	7,800円	9,800円	12,500円
お子様	6,800円	6,800円	6,800円
夕食	4,600円コース	4,600円コース	6,800円コース
通常	10,600円～11,100円	10,600円～11,600円	13,300円～14,800円
通常	7,300円～7,800円	7,300円～8,300円	7,300円～8,800円

健保の補助金を利用すると
更にお得に!!

※掲載の料金は1名様あたりのサービス料を含む料金で、別途消費税および入湯税(琵琶湖を除く)を申し受けます。
※お子様料金は小学生以下の方が対象です。※部屋タイプはホテルお任せとなります。※室数限定となります。

ご予約・お問合せは各ホテルまたはWEBサイトへ

ラフォーレ蔵王リゾート&スパ 0224-34-1489
リゾートホテル ラフォーレ那須 0287-76-3489
ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭 0557-32-5489
総合リゾートホテル ラフォーレ修善寺 0558-74-5489

リゾートホテル ラフォーレ山中湖 0555-65-8489
ラフォーレ倶楽部 ホテル白馬八方 0261-75-5489
※2016/12/22リニューアルオープン
総合リゾートホテル ラフォーレ琵琶湖 077-584-3489

お得なプランやイベント情報が満載!
www.laforet.co.jp/soko/
WEB予約には利用者登録が必要です
法人会員No.20024 法人パスワード 20024cc

目指せ！健康長寿

～腸内環境を整えることが
健康のカギ～



年々注目が高まっている「腸内環境」。さまざまな研究により、私たちの健康における腸内環境の重要性が明らかになっています。毎日の生活習慣をちょっと見直し、「腸」から健康長寿を目指しませんか？

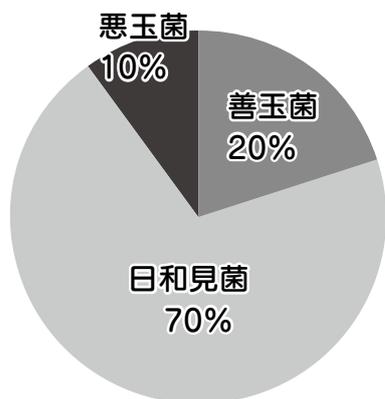
腸内環境と腸内細菌

ヒトの大腸には**100種類**以上・**100兆個**の腸内細菌が生息

体内にある免疫細胞のうち、**約6割**が腸にあるとされている

腸内細菌は、**善玉菌・悪玉菌・日和見菌**の3つに分けられ、これらが複雑にバランスをとって健康を保っている

腸内環境の変化は**お腹の調子や免疫力**にも影響する



この割合が腸内環境の理想的なバランスです。しかし、年齢や食生活などさまざまな要因によって日々このバランスは変化します。

善玉菌

悪玉菌の増殖を抑えて腸の働きを活発にし、感染症の予防や有害物質の産生を抑制する腸内環境をつくる。(乳酸菌、ビフィズス菌など)

悪玉菌

腸内で有害物質をつくり、くさいおならや便秘の原因となる。生活習慣病やがん、老化や免疫力の低下など体の不調にもつながる。(ウェルシュ菌など)

日和見菌

どちらにも属さず、優勢な菌に同調する。

腸内環境が悪化する原因

- たんぱく質や脂質中心の食生活
- 不規則な生活リズム
- ストレス
- 運動不足

肉類中心で野菜不足の食生活は、悪玉菌が増える大きな原因です。他にも、ストレスや運動不足、夜更かしや朝食抜きなどの不規則な生活は腸の働きを悪くし、腸内環境の悪化を招きます。

腸活 で腸から元気に！

腸内環境を整えよう！

乳酸菌などの善玉菌の摂取

動物性乳酸菌

乳酸菌の代表といえばヨーグルトですが、生きたまま腸まで届きにくいです。動物性脂肪を含むため、摂りすぎには気をつけましょう。動物性脂肪の多い食事は悪玉菌を増やすので、低脂肪のヨーグルトを1日に1カップ程度に。

植物性乳酸菌

植物性乳酸菌は生きたまま腸に届きます。みそ、しょうゆ、漬物、キムチなどに含まれており、みそ汁1杯、漬物2切れ程度で1日に必要な植物性乳酸菌が摂れます。ただし、これもたくさん食べると塩分過多になるので要注意です。



善玉菌のえさになるオリゴ糖や食物繊維の摂取

オリゴ糖

消化・吸収されることなく大腸まで届き、善玉菌に優先的にえさを与えます。大豆、たまねぎ、バナナなどに多く含まれています。



水溶性食物繊維

海藻類や果物、きのこ類に含まれており、水分を含むとゼリー状になるため、有害物質の吸収を妨げて便と一緒に排出してくれます。

不溶性食物繊維

食物繊維は、オリゴ糖と同様に胃で消化されることなく大腸まで届きます。穀類や野菜、いも類や豆類に含まれており、スポンジのように水分を吸収して膨らむのが特徴です。大腸壁を刺激して蠕動運動を活発にし、排便をスムーズにします。



下剤に頼らない排便力をつけよう！

オリーブオイルを活用

オレイン酸を多く含むオリーブオイルは、便の滑りをよくする働きがあります。また、オリーブオイルに含まれるビタミンEは大腸がんの予防も期待されています。ただし、油ですのでカロリーには注意しましょう。



楽しくウォーキング

通勤や買い物の際に歩くだけでも腸が刺激されて働きが活発になります。リラックスした状態は腸機能をアップさせるので、楽しみながらがおすすめです。腹筋が弱いと排便しにくくなるので、腹筋も効果的です。



平成27年度 特定健診・特定保健指導の実施結果報告

平成27年度に実施した特定健診・特定保健指導の受診・実施状況がまとまりましたので、ご報告します。

● 特定健診の受診状況

平成27年度目標値：77%

被保険者の受診率は86%と前年度と同率で推移。被扶養者の受診率は、若干上昇しましたが、まだ受診率は低く、全体の受診率では目標値を下回っています。

区 分	対象者数	受診者数	受診率	26年度受診率
被保険者	12,366人	10,630人	86.0%	86.0%
被扶養者	4,581人	1,538人	33.6%	32.1%
合 計	16,947人	12,168人	71.8%	71.1%

● 特定保健指導の実施状況

平成27年度目標値：25%

実施率は18%と前年度の実施率を下回り、目標値を大きく下回っています。

区 分	対象者数	実施者数	実施率	26年度実施率
動機づけ支援	959人	182人	19.0%	21.3%
積極的支援	1,773人	309人	17.4%	17.4%
合 計	2,732人	491人	18.0%	18.8%

● 特定保健指導を受けましょう

当組合では、特定健診の結果・判定から、生活習慣病の発症のリスクが高い「動機づけ支援」「積極的支援」に該当された方を対象に、特定保健指導を実施しております。

特定保健指導は、生活習慣の改善によって生活習慣病の予防効果が期待できる方を対象としたプログラムで、保健師・管理栄養士などの専門スタッフがサポートします。対象となられた方は、ぜひご活用ください。

第53回 健康ハイキング(健康ウォーキング大会)を実施しました

10月30日(日)に、「健康ハイキング(ウォーキング大会)」横浜マリントワー~横浜みなとみらい万葉倶楽部間で実施しました。

当日は、曇り空の寒い1日でしたが、職場のグループやご家族連れなど、330名の方々にご参加いただきました。



健診未受診の被扶養者の皆さまへ 年に1度は必ず健診を受けましょう

生活習慣病は自覚症状がなく進行します。重症化を予防するためにも、年に1度の健診でご自身の健康状態をチェックしましょう。被扶養者の方がこれからでもご受診いただける健診をご紹介します。

特定健診コース(40歳以上の方)

- ◎実施機関 特定健診を実施している全国の健診機関
- ◎健診費用 受診者負担：1,500円

人間ドック(40歳以上の方)

- ◎実施機関 組合指定健診機関※
- ◎健診費用 組合負担：26,500円

簡易生活習慣病健診(主に35歳未満の方)

生活習慣病健診(35歳以上の方)

婦人生活習慣病健診(35歳以上の女性の方)

- ◎実施機関 組合指定健診機関※
- ◎健診費用
 - 簡易生活習慣病健診 受診者負担：2,400円
 - 生活習慣病健診 受診者負担：4,500円
 - 婦人生活習慣病健診 受診者負担：5,400円



※組合指定健診機関は当組合ホームページをご確認ください。

●各健診の主な検査内容

	身体計測	血圧測定	検尿	血液検査	心電図	胸部レントゲン	胃部レントゲン	便潜血	子宮細胞診	腹部超音波
特定健診コース	○	○	○	○						
簡易生活習慣病健診	○	○	○	○	○	○				
生活習慣病健診	○	○	○	○	○	○	○	○		
婦人生活習慣病健診	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
人間ドック	○	○	○	○	○	○	○	○		○

●各健診の申込み方法

各健診の詳細・申込書については、被保険者の方がお勤めの各事業所に送付しております。被保険者の方のお勤め先を通じてお申込みください。

平成29年度 春季会場別婦人生活習慣病健診のご案内

当組合では35歳以上の女性の方を対象に、(一社)東京都総合組合保健施設振興協会と協力して会場別婦人生活習慣病健診を実施しています。全国に健診会場を設けていますので、この機会にぜひご受診ください。

※申込み方法等、その他詳細につきましては当組合ホームページ【<http://www.sokokenpo.or.jp>】をご参照いただくか、組合保健事業課 (03-3642-8436) までお問い合わせください。

保健師えり子の フリートーク



年の始め、1年間の無病息災を祈願された方は多いと思います。古今東西、人は健康で長生きすることを願って不老長寿の実現を夢見てきました。

織田信長が桶狭間の戦いの際に「人間五十年…」と舞って出陣したという有名な話があるため、戦国時代から江戸時代にかけての平均寿命は50歳くらいだったと思っっている方が多いようですが、江戸時代の平均寿命は30代半ば、40歳くらいであったと推測されています。日本人の平均寿命が50歳を超えたのは昭和22年です。

平成27年の日本人の平均寿命は男性80・79歳（世界4位）、女

性87・05歳（世界2位）です。女性は続いてきた長寿世界一の座から落ちたものの、寿命自体は男女とも過去最高を更新しています。この著しい平均寿命の伸びは戦争のない平和な社会や食料事情の安定、医療の進歩など、社会環境の改善のたまものだと言われています。

長寿社会の実現は嬉しいことですが、一方で高齢者の多くが長生きを望まないと答えているそうです。寝たきりになる不安や周囲の介護負担を考へてのことだと思われれます。長寿のありがたも健康が伴ってこそ、ということですね。

近年、健康寿命という言葉をよく耳にするようになりました。健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されており、介護が必要だったり日常生活に支障が出る病気にかかったりする期間を除いた「心身ともに自立して過ごせる期間」を指しています。

平成25年の調査では日本人の健康寿命は男性が71・11歳、女性が75・56歳で男女ともに世界1位でした。米中心の低脂肪和食、清潔好き、環境を柔軟に受け入れる適応力が高い国民性が影響して

いると考えられています。私たちは元気で長生きする資質を受け継いでいるようです。それでも健康寿命と実際の寿命との差は10年余あり、健康寿命を延ばしてこの期間をいかに短くするかが大きな課題となっています。

東京都老人総合研究所は、65歳以上の元気な高齢者を長期追跡調査した結果から導き出した健康長寿の秘訣を「元気で長生きの十か条」としてまとめています。この十か条には「血圧やコレステロール値は高すぎず低すぎず」「太り方は中くらい」「たばこは吸わずお酒は飲みすぎない」「社会参加が活発である」などが健康を保つ秘訣として挙げられています。

食事は腹八分目でバランスよく食べて塩分や糖分を摂りすぎないこと、運動は定期的に行い継続することが大切で、特に足腰力は自立度に直結するため、足が丈夫であることは健康長寿に大きく影響します。

働き盛りの元気なときに老後の生活など想像しにくいかもしれませんが、体重増加やコレステロール、血圧の上昇は今や30代からの課題です。元気なうちからの健康の積み重ねが健やかな生涯に繋がっています。

事業の概要（平成28年11月末現在）

事業所数		349
被保険者数		男女計
		15,937人 4,753人 20,690人
平均標準報酬月額		男女
		374,558円 249,839円 平均 346,293円
保険料額		700,069,303円
		累計 6,284,231,615円
保険給付		759,196,215円
		累計 5,983,875,028円

公 告

<事業所編入>

ティー・アール・アイ株式会社	東京都中央区	平成28年 6月 1日付
ロジコム分割準備株式会社	東京都東大和市	平成28年 8月 1日付
ART STAND株式会社	東京都品川区	平成28年 9月 1日付

<事業所削除>

国際建物有限会社	東京都中央区	平成28年 4月 1日付
株式会社ティー・アート・プラス	東京都品川区	平成28年 7月 1日付
株式会社北冷	東京都中央区	平成28年10月 1日付

<所在地変更>

アルコール海運倉庫株式会社		
変更前	千葉県船橋市	
変更後	東京都中央区	平成28年10月11日付

老舗の街「日本橋」と 芝居街の「人形町」へ

東京都中央区

歌舞伎座のある東銀座から、レトロな建築物が特徴的な日本橋、そして人形師が多数住んでいたことからこの地名がついた芝居の街人形町へ。さらに、昔ながらの老舗や名店が数多くある甘酒横丁を楽しみ、最後は安産の神様である水天宮へ。都心でありながらも江戸の名残を垣間見ることができるコースです。



日本橋

江戸時代には五街道の起点となった、国の重要文化財である日本橋。幾度となく改修を繰り返し現在まで遺されている。



魚市場発祥の地碑

関東大震災後、築地に移転するまで賑わった日本橋魚河岸の跡に立つ碑。



日本橋 玉あ

あなごの旨味を知り尽くしたあなご専門店。



うぶげや

各種打刃物の製造販売を専業とした老舗の刃物店。



勸進帳の弁慶像

浜町緑道にある弁慶像。



甘酒横丁

明治初期に横丁の入り口に甘酒屋があったことからこの名がつけられたという。下町情緒が感じられる散歩道として多くの人に愛されている。



歌舞伎座

1年を通して歌舞伎公演を行っている世界で唯一の歌舞伎専門劇場。これまでに、古典から新作まで名舞台が演じられ、2013年に新しくなっからは、チケットがなくても複合施設やギャラリーが楽しめる劇場となった。

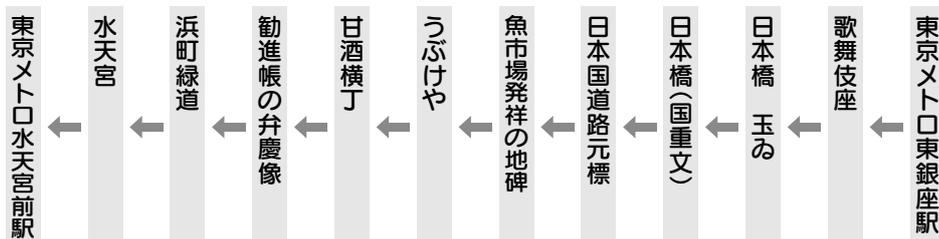
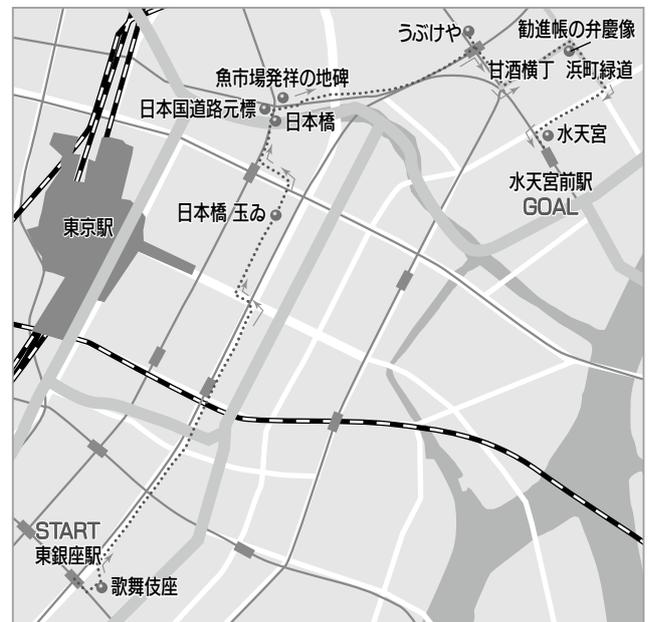
浜町緑道

さまざまな木々が植えられ、近隣住民や会社員の憩いの場となっている。季節ごとに異なった表情を見せる自然のなかで、都心であることを忘れてリラックスできる。



水天宮

江戸時代より安産・子授かりのご利益があると知られている。2016年4月に改装工事を終えてからは、それまで以上に安産祈願のお参りをする人で絶えず賑わっている。



●スタート：東銀座駅
●ゴール：水天宮前駅
★歩行時間：2時間
★歩行距離：約5km

食物繊維が豊富な野菜で肥満を予防しよう

根菜たっぷりのピスト回風ポトフ



旬の野菜

大根

大根やごぼう、にんじん、れんこんなどの根菜類は食物繊維が豊富です。大根はビタミンCが多く、かぜの予防にも効果的です。

食物繊維の多い根菜を使えば、ボリュームのわりにカロリーひかえめに！

1人分
エネルギー **330kcal**
塩 **2.2g**

※スープは含まず
(具のみ食べた場合)



●材料 (2人分)

- にんじん1本
- 大根 15cm
- 鶏手羽元8本
- 塩 (鶏肉の下味用) 小さじ1/2
- 水 4カップ (800ml)
- 白ワイン 1カップ (200ml)
- A [ローリエ1枚
- クローブ1個
- タイム ドライなら小さじ1/2、フレッシュなら1枝
- 塩 (味を調えるため) 小さじ1弱
- こしょう 適量
- イタリアンパセリ 適宜

●作り方

- ①にんじんは半分の長さに切ってから縦4等分にする。大根は3~4cm厚さの輪切りにする。
- ②鶏肉に塩を振って下味をつける。
- ③熱したフライパンで②をきつね色になるまでこんがり焼き、厚手の鍋に入れる。
- ④分量の水から適量をフライパンに入れ、残っているエキスと一緒に鍋に入れる (エキスにうまみがあるため)。
- ⑤残りの水、白ワイン、にんじん、大根、Aを鍋に入れ、火にかける。アクが出たら取り、ふたをして弱火で1~2時間コトコト煮込む。
※圧力鍋の場合は8分くらい。
- ⑥食材がやわらかくなったら塩とこしょうで味を調える。お好みでイタリアンパセリなどをのせる。
※塩加減は水分の蒸発具合により調整を。



👉 調理のコツ!

残ったスープは冷蔵庫で一晩冷やし、白く浮いた脂を取り除いて、リゾットやおじやなどに使うと便利です。

料理制作/井出 杏海 (管理栄養士) スタイリング/洲脇 佑美

ひとりで悩まないで!! お気軽にご利用ください

メンタルヘルスカウンセリング

当組合の被保険者および被扶養者の方がご利用できます。経験豊かな専門カウンセラーがご相談をお受けします。相談者のプライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。



専用ダイヤル **0120-277-7222** (無料)

携帯・PHSからも無料でご利用できます

●電話カウンセリング

受付: 月~土曜日 (日曜日・祝日、年末年始は休) 午前10時~午後10時

●面接カウンセリング

予約受付: 月~土曜日 (日曜日・祝日、年末年始は休) 午前10時~午後8時/面接は、契約年度中は被保険者・被扶養者とも1人5回まで無料、6回目から有料です。

★『Kenpo News』へのご意見をお寄せください

本誌のご感想などがございましたら、当組合保健事業課までお寄せください。

メール→health@sokokenpo.or.jp ファクシミリ→03-3642-2100

